

# きゅうしょくだより 5月号

おおさかしりつせいわしょうがっこう  
大阪市立聖和小学校

5月のもくひょう

あんぜん  
安全に  
じゅんび  
準備をしよう

## あさ 朝ごはんは3つのスイッチオン!

**からだのスイッチ**  
たいおん ああ あさ げんき  
体温を上げ、朝から元気に  
かつどう  
活動をする事ができます。

**あたまのスイッチ**  
のう おきな  
脳のエネルギーを補い、あ  
たまの たら 働きを かつぱつ  
活発にします。

**おなかのスイッチ**  
あさ  
朝ごはんを食べることで、  
おなかの なか うご はじ  
動きが始めます。

みなさんは朝ごはんを食べて  
学校にきていますか? 朝ごはん  
を食べると、体によいこ  
とがたくさんあります。

### ②ステップ

く あ た  
~組み合わせて食べよう~

れい 例①



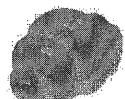
ごはん

+



みそ汁

れい 例②



パン

+



ヨーグルト

れい 例③



おにぎり

+

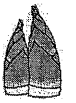


ウインナー

しよく  
食パンにチーズや、たまごを  
トッピングするのもおすすめ!

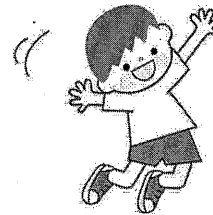


## 5月の給食より



きせつ こんだて  
【季節の献立】

- ★ 1日 (金) わかたけ煮 (わかめ・たけのこ) きびなごてんぷら (きびなご)
- ★ 8日 (金) レタスとコーンのサラダ (レタス)
- ★ 15日 (金) かわちばんかん
- ★ 19日 (火) まっ茶ういろ
- ★ 25日 (月) グリンピースの卵とじ (グリンピース)



### ③ジャンプ

かんが た  
~バランスを考えて食べよう

き・あか・みどりのグループの食品をすべて  
そろえるように選ぶことで、栄養バランスが整い  
やすくなります。

	き	あか	みどり
れい 例①	ごはん	たまごやき	みそ汁
れい 例②	パン	ヨーグルト	野菜スープ
れい 例③	おにぎり	ウインナー	キウイ

めざせ! 栄養満点 朝ご飯!



### ①ホップ

なに た  
~まずは何か食べよう~

すぐに食べることができる朝ごはんを

準備してみましょう!

